

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Муниципальное образование Мамонтовского района Алтайского края**

**МКОУ "Костинологовская СОШ "**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

протокол № 15 от «29»

августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Шуллер И.Н.

Приказа № 111

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
БАСКЕТБОЛ  
для учащихся 8 КЛАССОВ**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Тормин Е.Г.

## І.Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» в 8 классах составлена в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897;
- комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях (руководитель), Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон), (2007 г.);
- в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, под общей редакцией В.И. Ляха.

Программа внеурочной деятельности «Баскетбол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» для учащихся 8 классов рассчитана на 1 год (1 раза в неделю, 34 часа).

Отбор учащихся проводится в зависимости от их желания. В процессе занятий используются различные формы и методы организации, используя дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей и способностей занимающихся: групповые, индивидуальные, командные.

**Формы занятий:** игра, практика, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**Методы и формы обучения**

*Словесные методы:*

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:*

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

*Практические методы:*

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

*Формы обучения:*

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

### **Содержательное обеспечение разделов программы**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной

рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Таблица 1

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов тренировок
1.	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>
2.	<b>Техническая</b>	<b>14</b>
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3.Ведение мяча	
	2.4. Броски мяча	
3.	<b>Тактическая</b>	<b>6</b>
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	<b>5</b>
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>7</b>
6.	<b>Тестирование</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### **III. Результаты освоения курса**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «баскетбол» учащиеся смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

**А также смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**IV. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности 34 часа.**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Кол-вочасов	Форма проведения занятий
1	ТБ и правила поведения во время занятий в секции баскетбол. ОРУ. Основные правила игры (теория)	Выявление состояния здоровья учащихся. Медицинское обследование учащихся	1	беседа
2	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	практика
3	Правила техники баскетбола	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры.	1	Беседа, практика
4	Техника нападения. ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	практика
5	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	практика
6	Тактика перемещений. СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	практика
7	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	практика
8	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	практика
9	Передача мяча двумя руками сверху. двумя руками с отскоком мяча от	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	практика

	пола ОФП			
10	Передача мяча одной рукой от плеча. ТБ. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	практика
11	Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой за спиной. ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	практика
12	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	практика
13	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости, взаимовыручки. Совершенствование индивидуальных способностей	1	практика
14	Игра. Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	игра
15	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствование техники ведения мяча	1	практика
16	Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении. ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	практика
17	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	практика
18	Игра баскетбол. ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	практика
19	Бросок двумя руками. ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	практика
20	Ведение мяча. Техника защиты	Совершенствовать приемы игры	1	практика
21	Техника перемещений. Упражнения ОФП	Совершенствовать приемы перемещений. Развивать физические качества	1	практика
22	Перехват мяча. ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	практика
23	Вырывание мяча. Техника безопасности . Выбивание мяч. СФП	Совершенствование техники овладения мячом	1	практика
24	Техника накрывания мяча. Сочетание приемов игры в баскетбол. Технические приемы баскетболиста	Отработка умений овладения мячом	1	практика
25	Упражнения в передвижении. СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	практика
26	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными	1	практика

		колонами,		
27	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование упражнений в бросках	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	практика
28	Упражнения в ведении. Упражнения в перемещениях защитника. ОФП. ТБ	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	практика
29	Подвижные игры. Техника безопасности.	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	практика
30	Теоретический материал. Тактика нападения. Волевая подготовка.	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	практика
31	Тактические комбинации игры. СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков)	1	практика
32	Тактика защиты. Игра баскетбол. СФП	Отработка противодействий атакующих	1	игра
33	Индивидуальные действия и командные действия. Игра баскетбол. СФП. ТБ	Укрепление физических способностей. Совершенствовать систему смешанной защиты	1	игра
34	Общие правила игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу	Контроль теоретических знаний учащихся. Совершенствовать навыки игры	1	игра
Итого			34	

#### **IV. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности 68 часов.**

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Кол-вочасов	Форма проведения занятий
1	ТБ и правила поведения во время занятий в секции баскетбол. ОРУ. Основные правила игры (теория)	Выявление состояния здоровья учащихся. Медицинское обследование учащихся	1	
2	Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов	Развитие и укрепление физических качеств учащихся	1	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	1	
4	Зачетные требования	Контроль умений и навыков	1	
5	Правила техники	Познакомить с многообразием и	1	



	баскетбола	классификацией техники игры.		
6	Техника нападения.ОФП	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу.	1	
7	Техника перемещений	Отрабатывать приемы перемещений	1	
8	Тактика перемещений.СФП	Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов.	1	
9	Техника владения мячом	Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча	1	
10	Передача мяча двумя руками от груди.ОФП	Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди	1	
11	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	
12	Передача мяча двумя руками сверху.ОФП	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Техника безопасности	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	
14	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	
15	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	
16	Передача мяча одной рукой за спиной	Совершенствовать приемы передачи мяча	1	
17	Передача мяча снизу назад	Отрабатывать приемы передачи мяча	1	
18	К. у. Приемы передачи мяча	Контроль умений выполнять приемы передачи мяча	1	
19	Совершенствование ОФП	Развитие навыков подвижности, ловкости, взаимовыручки. Совершенствование индивидуальных способностей	1	
20	Игра. Техника безопасности	Отработка приемов передачи мяча разными способами	1	
21	Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча	1	
22	Техника бросков мяча по кольцу	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	
23	Бросок одной рукой от плеча с места.ОФП	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	
24	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Совершенствовать навыки броски по кольцу	1	
25	Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности	Отрабатывать навыки игры по изученным правилам	1	
26	Игра баскетбол.ОФП	К.у. способностей по изученным правилам	1	

27	Бросок двумя руками.ОФП	Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость	1	
28	Ведение мяча	Совершенствовать приемы игры	1	
29	Техника защиты	Совершенствовать приемы защиты	1	
30	Техника перемещений. Упражнения ОФП	Совершенствовать приемы перемещений. Развивать физические качества	1	
31	Перехват мяча.ОФП	Совершенствовать навыки игры	1	
32	Вырывание мяча. Техника безопасности	Совершенствование техники овладения мячом	1	
33	Выбивание мяч.СФП	Совершенствование техники выбивания мяча	1	
34	Техника накрывания мяча	Отработка умений овладения мячом	1	
35	Соревнование по баскетболу.ОФП	К./у. техники игры	1	
36	Сочетание приемов игры в баскетбол	Совершенствование физических качеств учащихся	1	
37	Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2.	Совершенствование физических качеств учащихся	1	
38	Технические приемы баскетболиста	Изучение теоретического материала	1	
39	Упражнения в передвижении.СФП	Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами)	1	
40	Упражнения в ловле и передачах. Техника безопасности	Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колоннами,	1	
41	Совершенствование техники передвижения	Воспитание культуры исполнения правил игры	1	
42	Совершенствование упражнений в бросках	Совершенствование физических качеств учащихся	1	
43	Упражнения в ведении.ОФП. Техника безопасности	Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами	1	
44	Упражнения в перемещениях защитника	Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах)	1	
45	Подвижные игры. Техника безопасности	Закрепление двигательных способностей учащихся	1	
46	Упражнения в овладении мячом.СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека	1	
47	Теоретический материал. Условия выполнения упражнений	Воспитание культуры исполнения отработанных правил	1	

48	Соревнование по баскетболу	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	1	
49	Тактика нападения.Волевая подготовка	Познакомить с общими требованиями	1	
50	Индивидуальные действия	Отрабатывать навыки игры	1	
51	Групповые действия	Отрабатывать навыки игры	1	
52	Правила пересечения	Совершенствовать навыки игры	1	
53	Тактические комбинации игры.СФП	Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка,скрестный выход,наведение на двух игроков)	1	
54	Командные действия.Волевая подготовка. Техника безопасности	Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва	1	
55	Тактика защиты.СФП	Отработка противодействий атакующих	1	
56	Индивидуальные действия	Укрепление физических способностей	1	
57	Командные действия	Совершенствовать правила игры	1	
58	Игра баскетбол.СФП. Техника безопасности	Совершенствовать систему смешанной защиты	1	
59	Тактическая подготовка баскетболистов (теория)	Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту	1	
60	Тактика защиты.Игра баскетбол	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	1	
61	Соревнования между командами спортивной секции двух школ.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	1	
62	Общие правила игры в баскетбол. К./у.	Контроль теоретических знаний учащихся	1	
63	Зачетное занятие. Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	1	
64	Волевая подготовка учащихся	Совершенствование навыков игры	1	
65	Соревнования по баскетболу	Совершенствовать навыки игры	1	
Итого			65	тренировок

